

LAPSUUDEN EPÄMUKAVAN TILANTEEN KOHTAAMINEN

Päiväys nyt: _____

LAPSUUDEN TILANNE (minkä ikäinen olen, missä tapahtuu, ketä osallisina, mitä näet, mitä kuulet, kuka tekee, kuka sanoo)

LAPSEN TUNTEET JA KEHON TUNTEMUKSET (nimeä lapsen tunteet ja arvioi kunkin tunteen voimakkuus 0-100%)

LAPSEN AJATUKSET TILANTEESSA (välittömät ajatukset ja mielikuvat, ympyröi lapsen voimakkain ajatus)

LAPSEN TOIMINTA TILANTEESSA (kuvaile, kuinka lapsena toimit tuossa tilanteessa ja sen jälkeen, miten selvisit tilanteesta)

TARKASTELE TILANNETTA NYT AIKUISEN SILMIN, TUO ITSESI AIKUISENA TARKASTELEMAAN TILANNETTA ETÄÄMMÄLTÄ.

Miltä Lapsi vaikuttaa, miten Lapsi kokee itsensä tässä tilanteessa (ympyröi): Hylätty / Yksinäinen / Kaltoin kohdeltu / Hyväksikäytetty / Kiusattu / Rakkautta vaille jäävä / Ulkopuolinen / Eriäinen / Avuton / Turvaton / Pelokas / Arvoton / Puutteellinen / Kelvoton / Ei-rakastettava / Syyllinen / Huono / Häpeävä / Paha / Epäonnistunut / Kyvytön / Riittämätön / Vihainen / Impulsiivinen

Tilanteessa oleva vanhempi tai muu henkilö (ympyröi): Vaativa / Kontrollloiva / Ankara / Määrävä / Uhkaava / Rankaiseva / Kriittinen / Moittiva / Syyttävä / Välinpitämätön / Pessimistinen **Miten hän puhuu Lapselle? Mitä hän ajattelee Lapsesta?**

Millä tavoin näet Lapsen pyrkivän selviytymään tilanteesta? Millaisen roolin lapsi ottaa selvitäkseen (ympyröi)? Eristäytyvä / Suojautuja / Välttelijä / Pakenija / Etäisyyttä ottava / Tunteeton / Välinpitämätön / Mukautuva / Antautuja / Kiltti / Miellyttävä / Passiivinen / Riitaa välttävä / Uhrautuva / Alistuva / Hyväksyntää hakeva / Ylikompensoija / Hyökkäävä / Kontrollloiva / Omistushaluinen / Takertuva / Arvostelija / Perfektionisti / Ylivertainen / Oikeutettu

AIKUISENA, PUUTU NYT TAPAHTUMIEN KULKUUN, MENE AUTTAMAAN LASTA.

Mitä Aikuisena haluat sanoa Lapselle? Ymmärrä miltä lapsesta tuntuu ja sitä miten lapsi tilanteessa toimii. Mitä Lapsi kaipaa ja tarvitsee? Voitko muistuttaa lasta hänen oikeuksistaan? **Mitä voit tehdä Lapsen hyväksi?**

Mitä Aikuisena haluat sanoa toisille ihmisille? Sano riittävän voimakkaasti. Puolusta ja suojele Lasta.

Miltä Lapsesta tuntuu nyt? Kysy tätä Lapselta.